



IOGURTE NATURAL CASEIRO

Com essa receita é possível ter um iogurte natural que fica com uma textura bem firme. Dica: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

-  30 minutos
-  6 horas
-  10 xícaras de chá

INGREDIENTES

- 1L de leite de vaca integral **ou** 1L de leite de vaca semidesnatado **ou** 1L de leite de vaca desnatado
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (32 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, ferva o leite. Desligue o fogo.
- 2º espere o leite amornar ao ponto de conseguir colocar o dedo por 10 segundos sem se queimar.
- 3º misture o leite em pó no iogurte e misture bem e acrescente ao leite morno e depois tampe. Embrulhe a panela tampada com um pano de prato limpo e deixe descansar dentro no forno desligado! por cerca de 8 horas.
- 4º após esse período ele estará firme e pronto para consumo, guardar na geladeira e quando estiver acabando guarde um pouco para fazer mais iogurte!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA DE CHÁ (120 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	51 mg	61 mg	3 %